

# {老いない人は腹7分目}

古家 大祐(金沢医科大学教授)

カロリー制限が若さを保つ遺伝子をオンにする

～1, 999年マサチューセッツ工科大学のレオナルド・ガレンテ博士が

## 長寿遺伝子(サーチュイン)を発見～サルでの実験結果

ウイスコンシン大学で80匹近いアカゲサルを22年飼育して1群はカロリーを30%減らし2群は通常カロリーを与えた、22年後(人に例えると75歳)1群は8割が生き残り若々しく健康であった、2群は凡そ半数が死に残りは不健康そのもの状態であった。

肥満の人は若さを保つ遺伝子が働かないBMI(肥満指数)25以上は肥満(体重をメートルに換算し身長で2回割った数値)カロリー制限で老化を促進する生活習慣病に別れを告げる・・・

## ～サーチュインのアンチエイジング効果～

1. 活性酸素の過剰な発生を防ぐ
2. 遺伝子を守る(身体的设计図・肌・髪の毛・筋肉・骨・血管・内膜)
3. 異常なタンパク質や古いミトコンドリアを除去する(3ヶ月で入れ替わり)
4. 脳や心臓での過剰な細胞死を防ぐ・若さを保つ
5. 動脈硬化を防ぎ・血管を若々しく保つ
6. 高血圧を防ぐ・糖尿病を防ぐ

年齢別の基礎代謝値(kcal/体重/日)30歳～49歳=男性22.3 女性21.7

50歳～=男性21.5 女性20.7 男性50歳体重65kg=21.5×65=1.397kcal

推定エネルギー必要量=基礎代謝量×身体活動レベル

- 1.5 (低い) 生活の大部分が座位で静的な活動が中心
- 1.75(普通) 上記に加え通勤・作業・接客・買い物・家事等
- 2.0 (高い) 更に余暇に活発な運動習慣又は1日万歩

摂取エネルギーの参考

ご飯普通盛り150g=25kcal, 丼物300kCal ショートケーキ・チーズケーキ=30

0～400kcal 牛肉バラ100g=517kcal マグロトロ100g344kcal、赤味125kcal

運動する・1日1万歩は神経細胞が成長する・筋肉もアップ・骨も強くすると3得

肌の大敵は紫外線・AGE=フライドポテト・肉類の焦げ・炒め物・揚げもの・焼物の焦げ

完